

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Капыревщинская средняя школа**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
№ 1 от 31.08.2021

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом по МБОУ  
Капыревщинская СШ  
№ 135 от 31.08.2021

## **ПРОГРАММА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»**



**2021-2023 учебный год**

## Содержание

Паспорт Программы	3
1. Введение.	4
2. Основание для разработки Программы.	4
3. Цели и задачи Программы.	6
4. Основные направления реализации Программы.	6
5. Формы и методы реализации Программы.	6
6. Оздоровительная модель МБОУ Капыревщинская СШ	7
7. Взаимодействие школьной программы «Школа Здоровья» с социальной средой	8
8. План реализации программы «Школа Здоровья»	9-12
9. Формы и методы здоровьесберегающих технологий, применяемых в общеобразовательной организации.	12-13
10. Организация работы по формированию культуры здоровья обучающихся, на различных этапах обучения.	14
11. Ожидаемые результаты.	15
Приложения	16-17

## Паспорт программы

<i>Наименование программы</i>	Программа «Школа Здоровья» МБОУ Капыревщинская СШ
<i>Нормативно-правовая база</i>	-Конституция РФ; -закон РФ "Об образовании в РФ"; -санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора; -ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
<i>Разработчик программы</i>	Белова О.А., зам. директора по ВР
<i>Сроки реализации программы</i>	2021-2023 гг.
<i>Цель программы</i>	Создание благоприятных условий для сохранения, укрепления физического, психического здоровья обучающихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни.
<i>Задачи программы</i>	1. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья обучающихся и учителей. 2. Интеграция образовательного и оздоровительного процессов. 3. Обеспечение непрерывного образования педагогов и учащейся молодёжи по вопросам формирования культуры здоровья. 4. Мониторинг здоровья.
<i>Основные направления программы</i>	<b>Учебно-воспитательная работа</b> - научно обоснованная и строго регламентированная. <b>Диагностическая работа</b> - комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, как обучающихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания. <b>Профилактическая и коррекционная работа</b> - предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких - либо недугов - профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса. <b>Научно - методическая и опытно - экспериментальная работа</b> скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс. <b>Информационно - просветительская работа</b> - пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.
<i>Ожидаемый результат</i>	-Снижение числа уроков пропущенных по болезни. -Снижение заболеваемости школьников ОРЗ; -Повышение уровня физической подготовки школьников; -Улучшение успеваемости по физической культуре; -Увеличение количества учеников с положительной самооценкой; -Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения; -Улучшение качества питания в школьной столовой; -Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни; -Увеличение числа школьников в спортивных секциях; -Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.
<i>Участники реализации программы</i>	Педагоги, родители и обучающиеся

# 1. Введение.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические данные: физиологически здоровыми рождаются не более 15% детей; 25-35 % детей, пришедших в 1-ый класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания; 9- 10 % выпускников школ можно считать здоровыми.

Освобождение системы образования от жестких рамок привычных стереотипов и норм, появление новых степеней свободы у образовательных организаций дали поразительный толчок творчеству. Но вместе с ним возросла учебная нагрузка обучающихся. Чтобы решить это противоречие, нужна программная скоординированная работа всех участников учебно-воспитательного процесса, опирающаяся на научно-обоснованные решения и рекомендации.

Отчетливо осознавая невозможность решения проблемы в одиночку, школа всемерно стремится к тесным связям с семьей, общественностью, организационными структурами и старается всесторонне обеспечивать преемственную связь между программами начальной и средней школы. Учебные программы этих школ предоставляют обучающимся все возможности получения знаний, постижения жизни, приобретения жизненных умений и навыков, соответствовать потребностям школьников и стимулировать их к дальнейшему приобретению знаний.

## 2. Основание для разработки Программы

Известно, что растущий организм ребёнка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на детей оказывают негативное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они в период обучения приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков.

*К проблемам школы, связанным с заботой о здоровье обучающихся, можно отнести:*

- ✓ учебные перегрузки обучающихся, приводящие их к состоянию переутомления;
- ✓ «школьные стрессы»;
- ✓ распространение в среде обучающихся вредных привычек;
- ✓ неправильная организации физической активности учеников;
- ✓ питание школьников во время их пребывания в общеобразовательной организации;
- ✓ низкий уровень культуры здоровья обучающихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- ✓ необходимость сотрудничества с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;

## Мониторинг здоровья обучающихся.

Наиболее распространенные заболевания среди обучающихся школы: понижение остроты зрения, болезни органов дыхания и заболевания мышечной системы. Кроме этого, увеличилось число учащихся, впервые поставленных на диспансерный учет по различным заболеваниям.

### Распределение обучающихся по группам здоровья по результатам комплексной оценки состояния здоровья

Группа здоровья	2020 год	2021 год
I	15	6
II	66	69
III	13	15
IV	-	1
V	1	1

### Распределение обучающихся по группам физического воспитания

Физкультурные группы	2020 год	2021 год
Основная	48	56
Подготовительная	47	36
Специальная	-	1
Освобождены	-	2

По результатам мониторинга можно сделать следующие выводы:

1. Количество учащихся с 1 группой здоровья (абсолютно здоровые) за последние два года имеет незначительную динамику.
2. Количество учащихся со 2 группой здоровья (незначительные отклонения в здоровье) увеличилось на 2 %, с 3 группой здоровья (хронические заболевания) идет уменьшение на 2%. Динамика в группах здоровья за последние два года положительная.
3. Произошло увеличение количества детей, освобожденных от занятий физической культурой с 0% (2020 год) до 2 % (2021 год), со специальной группой здоровья с 0% (2020 год) до 1% (2021 год)

### Сведения об организации горячего питания

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому, питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

2020-2021 уч. год			2021-2022 уч. год		
Всего учащихся	Из них питаются	% охвата	Всего учащихся	Из них питаются	% охвата
95	95	100	95	95	100

Данные таблицы показывают, что 95 человек МБОУ Капыревщинская СШ охвачены горячим питанием, что составляет 100%.

### 3. Цели и задачи Программы

#### ***Цель программы:***

Создание благоприятных условий для сохранения, укрепления физического, психического здоровья обучающихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни.

#### ***Задачи программы:***

1. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья обучающихся и учителей.
2. Интеграция образовательного и оздоровительного процессов.
3. Обеспечение непрерывного образования педагогов и учащейся молодёжи по вопросам формирования культуры здоровья.
4. Мониторинг здоровья.

### 4. Основные направления реализации Программы

***Учебно - воспитательная работа*** - научно обоснованная и строго регламентированная.

***Диагностическая работа*** - комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, как обучающихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

***Профилактическая и коррекционная работа*** - предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких - либо недугов - профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.

***Научно - методическая и опытно - экспериментальная работа*** - скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.

***Информационно - просветительская работа*** - пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

### 5. Формы и методы реализации Программы

- ✓ Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья обучающихся. Профилактика заболеваний.
- ✓ Мониторинг физического здоровья обучающихся.
- ✓ Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима, организация учебного процесса.
- ✓ Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания обучающихся.
- ✓ Физическое воспитание, организация активно - двигательного досуга.
- ✓ Профилактика травматизма.
- ✓ Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

## 6. Оздоровительная модель МБОУ Капыревщинской СШ

### Система оздоровительной работы

#### Внеклассная работа:

дни здоровья, встречи, праздники, вечера, походы, стенгазеты.

#### Оздоровительные мероприятия:

Перед уроком – зарядка, на уроке – физкультминутка, между уроками – динамическая пауза, на классном часе – беседы, тренинги

#### Организация питания

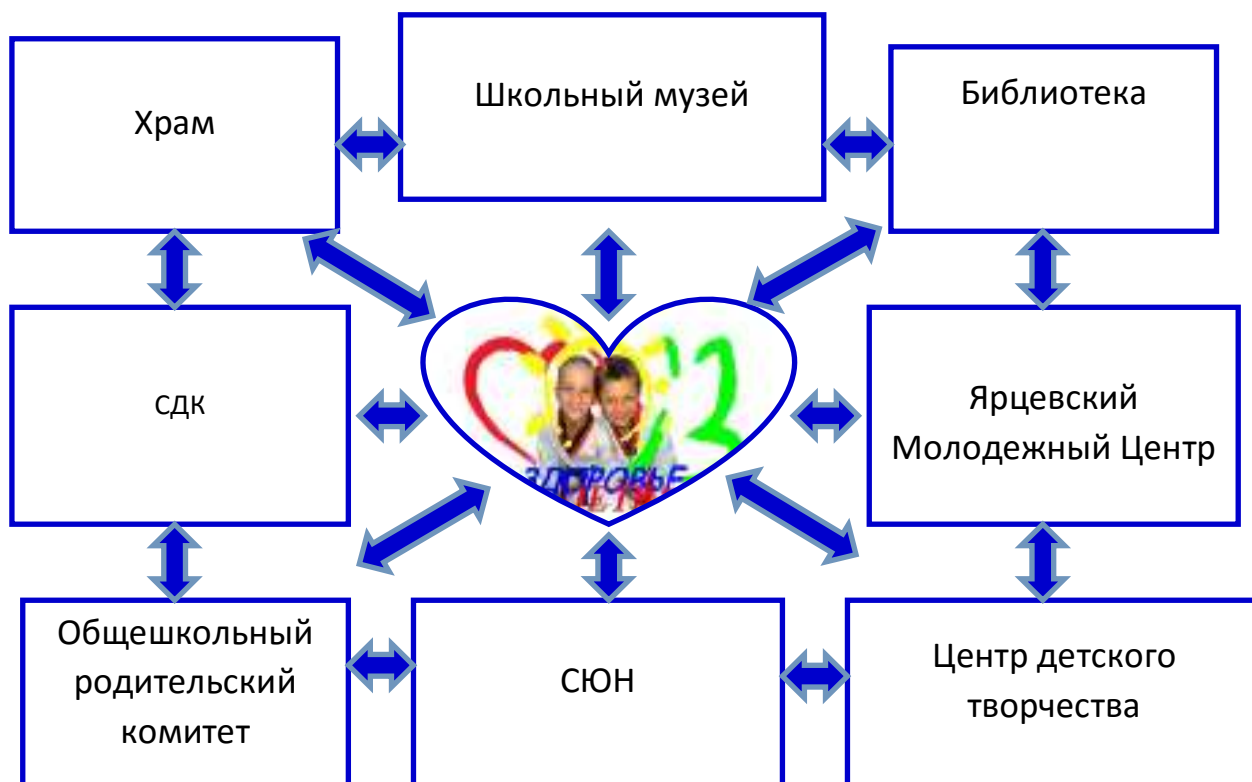
Спортивно-оздоровительные секции и кружки, спортивные соревнования

#### Тестирование и мониторинг

#### Работа самоуправления

Работа с родителями: лекторий, родительские собрания, индивидуальные встречи

## 7. Взаимодействие школьной программы «Школа Здоровья» с социальной средой





## 8. План реализации программы «Школа Здоровья»

№ п/п	Направление	Сроки	Ответственный
<b>I. Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья обучающихся. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.</b>			
1	Систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и физическим развитием детей с целью определения группы занятий физической культурой	В течение учебного года	Классные руководители, учителя физической культуры
2	Ежегодный профилактический осмотр учащихся узкими специалистами – медиками.	Весь период	Детская больница, родители
3	Оформление листа – здоровья в школьном журнале.	сентябрь	Классные руководители
4	Выделение учащихся группы «риска» и больных обучающихся.	Весь период	Классные руководители, социальный педагог
5	Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся	ежегодно	Классные руководители
6	Педагогические наблюдения за уроками для проверки организации и методики проведения занятий и их содержания.	В течение учебного года	Зам директора по УР
7	Санитарно-гигиенические наблюдения за местами и условиями проведения занятий (контроль за проветриванием, влажной уборкой школьных помещений, освещением и расстановкой мебели).	В течение учебного года	Администрация школы, классные руководители
8	Контроль за организацией питания обучающихся в школьной столовой.	В течение учебного года	Администрация школы
9	Анализ случаев травматизма в школе	В течение учебного года	Зам директора по ВР
10	Проведение прививок.	Осенне-зимний период	Больница, родители
<b>II. Мониторинг психофизического здоровья обучающихся</b>			
1	Тестирование в рамках комплексной программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека	В течение года	Учитель физкультуры Зам директора по ВР
2	Мониторинг здоровья учащихся: -тест на адаптацию в начальной школе, средней школе; -тест на тревожность	Сентябрь Март	Зам. директора по ВР, Классные руководители
<b>III. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима, организация учебного процесса</b>			
1	Организация режима работы школы согласно СанПиН	сентябрь	Администрация школы
2	Организация и проведение контроля за выполнением санитарных норм и правил, а также ТБ в образовательном учреждении.	Весь период	Администрация школы
3	Организация часа активных движений (динамические паузы) в начальной школе.	В течение учебного года	Учителя начальных классов

4	Организация динамических перемен, физкультминутки на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.	В течение учебного года	Зам директора по УВР
5	Проводить диагностические исследования: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Дозировка домашнего задания</li> <li>✓ Здоровье учеников в режиме дня школы</li> <li>✓ Нормализация учебной нагрузки</li> </ul>	В течение учебного года	Зам директора по УВР
6	Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся.	В течение учебного года	Зам директора по УВР
7	Разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.	В течение учебного года	Учителя-предметники
8	Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся.	В течение учебного года	Учителя-предметники
9	Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства).	В течение учебного года	Учителя -предметники
10	Проведение уроков здоровья.	В течение учебного года	Учителя физической культуры
11	Проведение специальной гимнастики на осанку для учащихся на уроках.	В течение учебного года	Учителя-предметники
12	Проведение на уроках специальной гимнастики для глаз. Обязательно для всех учащихся (1-11 кл).	В течение учебного года	Учителя-предметники
<b>IV. Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания обучающихся</b>			
1	Организация горячего питания в школе для всех обучающихся	Весь период	Администрация школы
2	Осуществление контроля за организацией приема пищи и качеством её приготовления	Весь период	Администрация школы
3	Организовать работу бракеражной комиссии	Весь период	Администрация школы
<b>V. Физическое воспитание, организация активно - двигательного досуга</b>			
1	Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, динамические перемены), а также часов здоровья.	В течение учебного года	Учитель физической культуры, учителя
2	Регулярное проведение: - Дней спорта; - Дней здоровья; - Спортивных соревнований; - Недели физкультуры и спорта; - Олимпиад по различным видам спорта; - походов	Весь период, 1 раз в четверть	Учителя физической культуры, зам директора по ВР
3	Расширение сети спортивных секций	Весь период	Зам. директора по ВР
4	Проведение конкурса на самый спортивный класс.	Ежегодно, май	Учителя физической культуры
5	Регулярное проведение спортивных соревнований и праздников на всех ступенях обучения.	Весь период	Учителя физической культуры
6	Создать условия для организации летней	ежегодно	Зам директора по ВР

	занятости обучающихся, обеспечить максимальный охват детей и подростков различными видами и формами летнего труда и отдыха		
7	Организовать систематический контроль за процессом физического воспитания, эффективным использованием имеющейся базы.	ежегодно	Зам директора по ВР
<b>VI. Профилактика травматизма</b>			
1	Проводить проверку состояния ТБ в кабинетах, тренажерах, спортзале, гардеробе, столовой.	Весь период	Зам директора по УВР,
2	Проводить плановую эвакуацию учащихся и сотрудников из здания школы не реже 2 раз в учебном году	Весь период	Администрация
3	Осуществлять контроль за соблюдением правил ТБ на уроках физкультуры, технологии, информатики, при проведении лабораторных и практических работ на уроках физики, химии, биологии, при проведении кружковой работы, внеклассных мероприятий, летнего труда и отдыха учащихся.	Весь период	Зам директора по УВР
4	Осуществлять контроль за дежурством по школе.	Весь период	Зам директора по ВР
5	Проведение месячников по правилам дорожного движения «Безопасность детей»	2 раза в учебном году	Зам директора по ВР
6	Постоянное обновление стенда «Дорожная безопасность»	ежегодно	Зам директора по ВР
7	Проведение внеклассных мероприятий по правилам дорожного движения	Сентябрь, май Октябрь, апрель	Классные руководители
8	Проведение классных часов, бесед. Участие в районных конкурсах.	Весь период	Кл. руководители, зам директора по ВР
9	Организация курса ПДД по программе внеклассной работы с 1 по 11 класс	Весь период	Классные руководители
10	Организация совместной работы с ГИБДД МО МВД России Ярцевский по изучению правил дорожного движения	Весь период	Зам директора по ВР
<b>VII. Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.</b>			
1	Привлечь обучающихся к занятиям в объединениях спортивно-оздоровительной направленности как в школе, так и вне её.	В течение учебного года	Кл руководители, Учителя физической культуры
2	Проведение анкетирования среди обучающихся «Отношение детей к своему здоровью и ЗОЖ»	октябрь	Зам. директора по ВР
3	Участие в акции «Молодежь за здоровый образ жизни».	Ноябрь, декабрь	Кл руководители Зам директора по ВР
4	Проведение лекций по профилактике наркомании с участием представителей медучреждения.	В течение учебного года	Зам. директора по ВР
5	Выпуск санбюллетеней «Профилактика гриппа», «Азбука здоровья»	В течение учебного года	Совет обучающихся
6	Беседа «О вреде курения» в рамках акции «Начни с себя»	ноябрь	Совет обучающихся Социальный педагог
7	Совещание классных руководителей «Основные формы работы по профилактике здорового образа жизни».	Октябрь, март	Зам. директора по ВР

8	Проведение совместно с родительской общественностью мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, включающие проведение классных часов, викторин, лекций, спортивных соревнований	В течение учебного года	Кл руководители, зам директора по ВР
9	Привлечение подростков группы «риска» к участию в подготовке и проведения мероприятий спортивно-развлекательного и общественно-значимого характера.	В течение года	зам директора по ВР, классные руководители
10	Участие в спартакиадах и спортивных мероприятиях.	В течение учебного года	Учителя физической культуры
11	Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни!»	Март	Зам. директора по ВР, классные руководители

### 9. Формы и методы здоровьесберегающих технологий, применяемых в общеобразовательной организации.

<i>Школьные факторы риска</i>	<i>Способы устранения факторов риска</i>	<i>Формы здоровьесберегающей работы</i>	<i>Методы и организационные подходы</i>
Неудовлетворительное состояние внутришкольной среды	Административный контроль за соблюдением требований СанПиН	Мониторинг состояния, содержания помещений школы	Дополнительное привлечение (общественных) инвестиций
Нерациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оптимизация образовательного пространства (ОП)</li> <li>• Создание комфортности условий среды</li> <li>• Соблюдение гигиенических требований к составлению расписания уроков, факультативных занятий, объему общей нагрузки, объему домашних заданий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рациональное чередование учебной и не учебной деятельности школьников</li> <li>• Расширение, зонирование, гибкое моделирование образовательного пространства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составление гибких вариантов расписания занятий с использованием экскурсионных и выездных уроков.</li> </ul>
Низкая двигательная активность (гиподинамия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Режим повышенной двигательной активности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Включение в режим учебного процесса блоков и комплексов динамических нагрузок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультминутки,</li> <li>• Уроки физической культуры.</li> <li>• Занятия в спортивных секциях</li> <li>• Спортивные соревнования</li> </ul>
Неадекватные возможностям учащихся методы обучения, недифференцированный уровень требований	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование методик обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.</li> <li>• Индивидуальный дифференцированы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применение технологий адаптивного, проблемного, развивающего, личностно-ориентированного обучения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные траектории обучения в разноуровневой системе учебных предметов;</li> <li>• Проектная деятельность</li> </ul>

	й подход к обучению	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальное дозирование учебной нагрузки.</li> <li>• Гибкие формы режимов и учебных планов.</li> </ul>	школьников
Стрессовые психолого-педагогические факторы (дезадаптация, дидактогеня)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогические технологии сотрудничества и взаимодействия всех участников общеобразовательного процесса.</li> <li>• Медико-педагогическое сопровождение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ценностно-ориентированная система воспитания</li> <li>• Дополнительное образование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика,</li> <li>• Консультирование</li> </ul>
Отсутствие культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учебно-воспитательная система педагогической работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекции</li> <li>• Беседы</li> <li>• Разработка и внедрение учебных курсов по здоровому образу жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Урочная и внеурочная система обучения</li> <li>• Лектории</li> <li>• Фильмы</li> </ul>

## **10. Организация работы по формированию культуры здоровья обучающихся на различных этапах обучения**

### ***10.1. Методическое, педагогическое и диагностическое сопровождение оздоровительной работы с обучающимися:***

1. Система оздоровительной работы МБОУ Капыревщинская СШ;
  2. Работа по пропаганде ЗОЖ
  3. Формы и методы здоровьесберегающих технологий, применяемых в общеобразовательной организации;
  4. Паспорт здоровья школьников 1-4 классы;
  5. Методическая папка «Физминутки на уроках начальной школы», «Пальчиковая гимнастика», «Комплекс корригирующей гимнастики для глаз»;
  6. Схема анализа урока для учителя и заместителя директора с учетом здоровьесберегающих технологий;
  7. Памятки для учащихся и родителей по здоровьесберегающим технологиям;
  8. Анкеты для родителей и учащихся;
  9. В течение года проводятся диагностические исследования:
- ✓ Дозировка домашнего задания
  - ✓ Здоровье учеников в режиме дня школы
  - ✓ Нормализация учебной нагрузки

#### **10. Ведется контроль за:**

- Соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся.
- Разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.
- Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся.
- Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства).
- Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культурой и занятий активно-двигательного характера в начальной школе.
- Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития учащихся).
- Проведение уроков здоровья.
- Проведение специальной гимнастики на осанку для учащихся на уроках.
- Проведение на уроках специальной гимнастики для глаз. Обязательно для всех учащихся (1-11 кл.) проводятся ежедневные влажные уборки с применением моющих средств. Уборка в классах проходит после окончания уроков;

### ***10.2. В рамках формирования культуры питания в школе проводятся мероприятия:***

- Конкурсная программа «Овощной бал»
- Выставка книг в библиотеке «Разговор о правильном питании»
- Классные часы: Режим питания
- Классные часы: Что надо есть, если хочешь стать сильным?
- Родительские собрания по классам тема: «Питание - идеальное и реальное»
- Беседы по классам по теме: Гигиена питания. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.
- Выпуск санбюллетеня «Приятного аппетита!»
- Беседа: Сколько нужно пищи и какой.
- Уроки здоровья: «Продукты разные нужны, продукты разные важны».
- Праздник «Кулинарное путешествие» (кухни разных народов)
- Уроки здоровья: «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

## 11. Ожидаемые результаты

- ✓ Снижение числа уроков пропущенных по болезни.
- ✓ Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у обучающихся и педагогов;
- ✓ Снижение заболеваемости школьников ОРЗ;
- ✓ Повышение уровня физической подготовки школьников;
- ✓ Улучшение успеваемости по физической культуре;
- ✓ Увеличение количества учеников с положительной самооценкой;
- ✓ Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- ✓ Улучшение качества питания в школьной столовой;
- ✓ Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- ✓ Увеличение числа школьников в спортивных секциях;
- ✓ Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.

Сквозная тематика классных часов.

Класс	Соматическое здоровье	Физическое здоровье	Психологическое здоровье	Нравственное здоровье
1 - 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с организмом человека.</li> <li>- Чистота – залог здоровья.</li> <li>- Расту здоровым.</li> <li>- Кто нас лечит.</li> <li>- Как уберечь себя от травм.</li> <li>- Цвета светофора.</li> <li>- Огонь – это опасно.</li> <li>- Гигиена девочек.</li> <li>- Гигиена мальчиков.</li> <li>- Уход за одеждой.</li> <li>- Культура поведения во время болезни.</li> <li>- Культура питания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры.</li> <li>- Закаливание организма.</li> <li>- Работа школьных секций.</li> <li>- Спортивные соревнования.</li> <li>- Весёлые старты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Психодиагностика.</li> <li>- Ужасные привычки в школе и дома.</li> <li>- Что прячется в капле никотина.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слово о маме.</li> <li>- Дом, в котором я живу.</li> <li>- Братья наши меньшие.</li> <li>- Моя Родина.</li> <li>- Цветик-семицветик</li> </ul>
5 - 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Царство зелёного змея.</li> <li>- Культура личной гигиены.</li> <li>- Спецкурс «Полезные привычки».</li> <li>- Лекторий ДЮП.</li> <li>- Культура личной гигиены.</li> <li>- Культура учебного труда.</li> <li>- Оказание первой помощи.</li> <li>- Кока-кола и чупа-чупс: вредны ли они.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Старты надежд.</li> <li>- Работа школьных секций.</li> <li>- Спортивные соревнования.</li> <li>- «Зарница»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Психодиагностика.</li> <li>- Обучение психологической гимнастике.</li> <li>- Как жить не ссорясь.</li> <li>- Тренинги «Я люблю своё тело»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В ладу с самим собой.</li> <li>- Мечтательность, страх, испуг.</li> <li>- Под крышей дома своего.</li> <li>- Вместе весело шагать.</li> <li>- Драться или не драться: разговор по душам.</li> <li>- Папы, мамы, бабушки и дедушки: вместе лучше.</li> <li>- В природном царстве.</li> <li>- Место, где я живу.</li> </ul>
8 - 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размышления о наркомании.</li> <li>- СПИД- это реальность или миф.</li> <li>- Уберечь от дурмана.</li> <li>- Школьнику о вреде алкоголя и курения.</li> <li>- Пьянство и закон.</li> <li>- Гигиена юноши и девушки</li> <li>- Культура физического здоровья.</li> <li>- Гигиена рабочего места.</li> <li>- Организация труда.</li> <li>- Азбука половой жизни.</li> <li>- У порога семейной жизни.</li> <li>- Ромео и Джульетта в школе: проблемы взаимоотношений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа школьных секций.</li> <li>- Спортивные соревнования.</li> <li>- Соревнования допризывников.</li> <li>- Физ. тестирование.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Психодиагностика.</li> <li>- Тренинги «Умей сказать нет».</li> <li>- Встреча с доктором</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спешите делать добро.</li> <li>- Давайте говорить друг другу комплименты.</li> <li>- Любовь за любовь: красота родной земли.</li> <li>- Как быть красивой.</li> <li>- Свет мой, зеркальце, скажи.</li> <li>- Блистающий мир.</li> <li>- Первое свидание.</li> </ul>



**Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни (по возможности с привлечением медицинских работников):**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых»,
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты»,
3. «На контроле здоровье детей»,
4. «Режим труда и учебы»,
5. «Физическое воспитание детей в семье»,
6. «Алкоголизм, семья, дети»,
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека»,
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности»,
9. «Вредные привычки у детей»,
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»,
11. «Вопросы, которые нас волнуют»,
12. «Эти трудные подростки»,
13. «Взрослые проблемы наших детей»,
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования»,
15. «Курение и статистика»,
16. «Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – реальность или миф»,
17. «Наркотики в зеркале статистики»,
18. «Социальный вред алкоголизма»,
19. «Психология курения»,
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
21. Наблюдения родителями режимных моментов в детском саду, содержащих в себе оздоровительный эффект.
22. Обучение родителей оздоровительным технологиям.
23. Родительские мини-клубы по совместному обсуждению проблем здоровья в семье, детском саду и школе.